



Trekkingreise Mongolei 2026

27. Juni – 11. Juli 2026

Wir beginnen diese Reise im Terelj-Nationalpark, östlich der Stadt Ulan-Bator, beim Schildkröten-Fels, wo wir unser erstes Ritual feiern werden. Im westlichen Teil dieses Parkes stehen einfache Ger (Jurten), die wir mieten werden.

Wir gönnen uns zwei Tage um den Wald, die Luft, den Boden zu spüren, den Tieren zuzuschauen, die Energie des Bergklosters wahrzunehmen, und äusserlich und innerlich anzukommen.

Am dritten Tag fahren wir mit unserem Kleinbus Richtung Westen. Unser Ziel ist ein Kloster welches von einer Priesterin und Schamanin geleitet wird.

Wir sind mit unseren Zelten unterwegs, zwischendurch werden wir in einem Ger oder in Gasthäusern schlafen, so können wir die Menschen in ihrem Lebensumfeld erleben.

Ich möchte Euch das einfache Leben, die Weite und die Stille der Steppen erleben lassen. Das bedeutet, wir werden so oft wie möglich im Zelt oder unter freiem Himmel schlafen. Über die ganze Reise verteilt werden wir lediglich drei bis sechs Mal Unterkünfte suchen.

Diese Reise ist eine Reise zu den Ursprüngen, zu heiligen Orten, Höhlen und Steinkreisen. Und nicht zuletzt eine Reise zu sich selbst.

Wir werden wandern, ich werde Euch Kraftorte zeigen, Euch einführen in die Rituale der SchamanInnen und mit Euch meditieren. Manchmal können wir vielleicht sogar reiten.

Vom Westen kehren wir zurück nach Ulan Bator. Im nördlichen Ger-Distrikt lebt eine weise, starke Schamanin, die ich mehrmals besucht habe. Wer ihre Arbeit kennenlernen und auf eine wichtige Lebensfrage eine Antwort erhalten möchte, wird, falls sie da ist, Gelegenheit haben, sie kennen zu lernen.

Mein Credo: Wir reisen zusammen, im Gleichgewicht; Jede ist gleichberechtigt und gebeten, in der Gruppe ihre Fähigkeiten einzubringen. Achtsamkeit und der Blick aufs Ganze soll uns leiten. Wünsche und Sorgen werden wir versuchen zu teilen und zu lösen.

**Kosten für diese Reise: Fr. 3500.--
Frühbuchungspreis bis 15. März 2026: Fr. 3200.--**

Darin enthalten sind:

-Zwei Übernachtungen in Ulan Bator und drei bis vier Übernachtungen unterwegs - Verpflegung auf dem Trekking, Miete der Fahrzeuge, Benzin, Fahrer, Übersetzung und Köchin, sowie meine Begleitung, die sich auf das schamanische und spirituelle Erleben konzentriert.

Nicht enthalten sind:

- Mittagessen in Ulan Bator - Trinkgelder unterwegs – Entlohnung der SchamanInnen - Flug Zürich-Ulan Bator (die Gruppe soll im gleichen Flugzeug fliegen)

Leitung:

Marianne Hellweger

Fachpsychologin BSO, Psychotherapeutin SPV, Hypnosetherapeutin und Bäuerin.
Mongoleireisen seit 1999. www.marianne-hellweger.ch

**Sereeter, mein mongolischer Reiseorganisator und ich brauchen Eure definitive
Anmeldung und Zahlung bis spätestens 30. April 2026**

Anmeldung schriftlich, (Name, Wohnadresse, Email, Telefon und Unterschrift) an:

Marianne Hellweger, Längenbergstrasse 31, 3132 Riggisberg

Vorbereitendes Treffen: 13. Juni 2026

Dieses Treffen ist ein **wichtiger Teil der Reise**. Es dient dem Verständnis der mongolischen Kultur. Ferner sind unabdingbare Regeln zu lernen, um den Umgang mit SchamanInnen zu ermöglichen. Wir werden als Gruppe einen Tag zusammen verbringen. Dabei werdet Ihr alles über die Reise erfahren, Ausrüstungsfragen klären und meine Arbeit kennenlernen. Dieser Zusatztag ist im Reisepreis inbegriffen.

Voraussetzungen für die Teilnahme an dieser Reise sind: - möglichst frühe Buchung des Fluges
- gültiger Reisepass – die Bereitschaft sich auf die Gruppe einzulassen – Versicherungen und Impfungen in Eigenverantwortung zu übernehmen. **Alle Fragen an mich bitte auf meine Email-Adresse:**
mail@marianne-hellweger.ch



